

Entonces, ¿todavía no está listo?



Cuando usted esté preparado para bajar de peso, el equipo de *MOVE!* está aquí para ayudarlo. Mientras tanto, aquí tiene algunas cosas para tener en cuenta:

- **¿Es un impedimento su peso para hacer lo que usted desea realmente?** ¿Afecta su salud? ¿Su energía? ¿Su interés o goce de hacer ciertas cosas? ¿Lo hace sentir infeliz? En tal caso, cuando esté listo, puede cambiar todo eso.
- **¿Afecta el exceso de peso su salud?** Puede ocasionar daño al corazón, la respiración, las articulaciones, la capacidad de movimiento, sus sentimientos sobre sí mismo y otras cosas. Bajar de peso es una de las cosas más importantes que puede hacer para mejorar su salud. El programa *MOVE!* está listo para ayudarlo.
- **Usted está en control de lo que escoge hacer.** Cuando decida perder peso, si eso ocurre, ¡hágalo por usted mismo!

